

社長と谷もんの全国漁港開拓 in 岩手



社長と谷もんの全国漁港開拓、今回は『すずめの戸締り』や『あまちゃん』で有名な岩手県宮古市の漁港に仕入れに行ってきた！人生で初めての東北で、景色の綺麗さとご飯のおいしさにワクワクがとまりません。宮古市の漁港では底引き網、

定置網、釣りなど様々な漁法があり、すべて日戻りで漁をするので鮮度も抜群です。普段から魚を見ている私たちでもここまで北に来ると獲れる魚の種類が変わり、見たことない魚ばかりでした。その中で注目したのは、キンキ、セイダガレイ、柳ガレイ、サクラマスなど大きくて色鮮やかな魚たち。これから試作を行いメニュー開発を行います。7月以降にデビューさせますので乞うご期待ください！

宮古の大自然！山がキレイ！



新鮮で珍しい魚がいっぱい！



真っ赤なキンキ！



岩手県はお酒も美味しい★酒樽前で記念に！



鱈サクラマスのアラマス！



今月のアオリイカはイカの王様！

子供にも大人に大人気のイカですが、みなさんイカの違いってわかりますか？「イカ」とひとことと言っても実は約450種類のイカが存在して、食用としているものだけでも約30種類ほどいると言われていています。刺身になると見た目が白くて同じように見えますが、実は本来の姿も旬も食感もイカによって色々なんです。今回はアオリイカ、コウイカ、スルメイカの違いを比較してみたいと思います！DIYを開封する時、調理をする時、お召し上がりになる時にぜひ違いを感じてみて下さい！

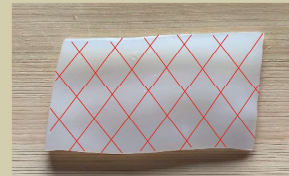
高級絶品イカの王様 / 墨までおいしい / 焼いておいしい

名称	～アオリイカ～	～コウイカ～	～スルメイカ～
特徴	・大きなエンペラ(みみ) ・長い足	・墨をたくさんもっている ・背中に硬い甲がある	・胴が長細い ・三角形のエンペラ(みみ)
旬	5～8	10～4月	6～8月
食感	旨味が強くて甘味がある	もっちりとしたコクがある	コリコリとした弾力がある
食べ方	あおりの刺身	甲イカのカルパッチョ	スルメイカの干物

魚のプロが教える綺麗な刺身の切り方 (イカ編)

簡単そうでも意外と難しいイカの刺身について切り方のポイントをご紹介します！イカの形や食べ方によって切り方が変わるため、色々な包丁さばきをマスターして見た目も味も最高のイカをお楽しみ下さい☆

Point ~飾り包丁~  
飾り包丁を入れることで歯切れが良く旨味が出ます！



Point ~三角形のイカ~  
少し中心に向けて扇形に切ると、均等な幅に切ることが出来ます！



アレンジレシピ  
にしんのソテー / フレッシュトマトソース



- ・にしん (サカナDIY)
- ・オリブオイル 大さじ1
- ・んにく 1片
- ・塩 適量
- ★ミニトマト 3個 (1/8にカット)
- ★オリブオイル 大さじ3
- ★パセリ 2房 (みじん切り)
- ★ブラックオリーブ 3個
- ★塩 ひとつまみ
- ★ブラックペッパー ひとつまみ

- ① にしんの両面に塩をまぶし、余分な水分を拭き取る。
- ② 小麦粉を軽く両面にまぶす。
- ③ オリブオイル大さじ1とんにく1片を入れ、中火でフライパンを温める。
- ④ にしんを入れて蓋を被せ、焼き色がついたら弱火にしてひっくり返す。様子を見ながら10分ほど火を通す。
- ⑥ 最後に★を良く混ぜてソースを作り、ソースを上からかけて完成。